॥ श्री ॥



योगसारम्

भाषाटीका समेतम्

कृत

श्री द्विजवर पण्डित जयकृष्णात्मज

वैजनाथेन

श्रीमान् दीवान आलमचन्द साहिब जी. सी.
सुप्रैनटेन्डेण्ट के अधिकार से श्रीरणवीर
प्रकाश यन्त्रालय राजधानी
जम्बू में मुद्रित हुवा ॥

सम्वत् वि. १९६१

6106 Price Rs. /4/ =

Yoga Lasam

ॐनमः शिवाय

अथ ध्यानम् ॥

शान्तं शिवायुक्तमनन्तरूपं सुपञ्चवक्रं दश
दोर्विभांतं जटाकटाहे सरितास्थितंतं
भाले त्रिनेत्रं तु क्षपाकरञ्च समण्डनैर्वं
स्वविराजमानं पीठे स्थितं शोकहरं सुरेशं
भक्तेषु भक्त्यापिहितप्रदंच नमाम्यहंगौ
रीसदाशिवं च ॥ १ ॥

आरती ॥

कैलासोपरिराजति गौरीसहशम्भुः भाले विभाति
कलानिधि २ कैरवेस्फुटबन्धुः जय जय जय महादेव १
सिहरातिग्मविनाशना जनगणभयहरताज्योत्स्नाज्यो
तिंप्रकाशय २ तिमिरभयंहरता जयज ३ शिरोपरिज
टाकटाहे सुरसारिता भरिता ऊर्मीवर्तकल्लोलै २ र्युतस
लिलैर्भरिता जय ३ नागेंद्रोपि सुकेलींकुरवाति हि क
ण्ठेशङ्कभोर्भदेनचभरिता २ महाविषदुखहरतः जय ४

पञ्चाननदशभुजसहभवे भाति हिमनगामिवजन पालक २ करेषु च वरधरतः जय ५ पट्टजवसनसुरञ्ज तचांगेष्वपि भाति मणिगणखचितविभूषण २ शंभुभव पाति जय ६ गायन्ति ब्रह्मादिकस्ते यशमपि लोके नृत्यति श्चापसरसंघः २ तव प्रियमरदंगा जय ७ गणपतिः षणमुखो नन्दिसहचाग्रे क्रीडाति तव सुर त्राता २ ह्याति शुभमनहरता जय ८ नीराञ्जनमहादे- शिरोमनेः भयहरता वैजनाथेन च भणता २ भाक्तिभवे जनता जय ९

इति श्री आरात्रिक श्री महादेवस्य वजनाथेन कृतं ॥

ओं श्री विघ्नहरत्रे नमः ॥

वंदेहं रामचन्द्रं विघ्नगणहरं प्रेंखामध्ये स्थितं च सा प्रेंखाहाटकेन सुधीजनकृता चित्रता रत्नजालैर्मोदेना पि विधूता जननीगुणताद्भूषणैर्भूषमानं शांतकांताम णिभंशिशुवपुनतं त्रिदिवेशैः स्तुवंतं ॥ १ ॥

अर्थ मे रामजी को प्रणाम करता हु वो कैसे है विघ्नों को हरतेहैं कारीगिरोंके वनाए हुये झूलनेसोने के जडाउ ऊपर खेल रहेहैं माता हरख से उसे झुलाती है रामजीका सरूप नीलमणि जैसा है जडाउ गहिने धारे हैं वालरूप वाले हैं देवता उनकी स्तुतिआं करते हैं १

श्रीकांतं लोकनाथं जनगणकरं शांतिदं सेवकानां ब्रह्माद्यैर्देवयक्षैर्महास्तवस्तवैः स्तूयमानं स्वरेशं गंधर्वैकिन्नराद्यस्त्वहरहयशं गुह्यकश्चापसराद्यः

गीतैर्वाद्यैर्विचित्रैः नृत्यकृत्ययुतः नौमि तं दोलासंस्थं

अर्थ झूलनेऊपर झूलते रामचन्द्रजी को मे प्रणामकरताहुं वो सीताके पती संसारके मालक सभको पैदाककरणे वाले भगतोके दुखनाशने वाले ब्रह्मामहेश किंनरयक्षअपसरागीतोसे नाचसे स्तुतियोसें उनको प्रसंन कररहेहै २

योगीयोगेनयंच मुनिगणस्तपैः सिद्धसाध्यादयोपि
भक्तिभावेन नित्यं हृदयकमले भीतभीताद्भयेन
यस्मादेतत्प्रपञ्चं भवति च भवे विशति यस्मिन्पुनापि
तं नौमि विघ्नहंतं शिशुवपुवतं दोलामध्ये विधूतं

टीका योगीमुनि सिद्धसाध्योसे लेकर योगतपगीतनृत्यस्तुतियो से प्रसंनकररहे हैं डरेंहुये भयसे उनहीसे प्रपंच हुआ उनहिमेंहि लीनहोताहै उनको बालसरूपसे झूलनेमे झुलातेहै देवतो से स्तुतमानको मे प्रणाम करताहुं ३

दोलायांमध्यदेशे निरगुणप्रभुः संस्थितोव्यक्तिहीनः
मायाः भिन्नोह्यनादिः गुणगणेष्वपि बीजभावेन स्थि
तश्च ह्येको पि द्वंदहीनः निगमस्मृतयो यंचनाति
वदंति तंनौमि लोकानाथं शिशुवपुधरं मानीयं
विरूपं

टीका देखो भगूडे ऊपर बैठेहै गुणोसे रूपसे मायासे नियारे सभके बीजगुणो को करणेवाले एकहि हैं वेदस्मृतिजिनको नहि जानत उनकोंसे प्रणामकरताहुं ४

प्रेंखायां च सुकेलिं करोत्यपि प्रभुः वलभावेन बालः
छद्मश्चापि करोति बहुधाकुतुकान्तत्रापदेशेन च

भूकर्ता वालरूपेन च क्रतुभुजानन्धातृंसंतोषणाय
दृष्टातं वालभावं जननी च तदा संमुदेन सुभर्ता

टीका वालसरूपवाले दीनवन्धूजी भगूडेऊपरखेलरूपी छलसे ठग है ठगीसे माताको देवतोंको आनन्ददेतेह ५

इन्द्रनीलप्रभेव राघव प्रभांचेंदुनिभंह्यानन्नं
नेत्रो खंजनमंजनेव जलज पत्रेव शोभांददौ
नासाग्रशुकतुण्डवद्विलसितं भानोप्रभं मस्तकं
दंताश्चपकराशिश्चद्राचिवुकं प्रेंखास्थितं तं भजेत्

टीका भगूडे ऊपरवठे रामजी छोटेसरूपवालेको मैं प्रणामकर्ताहूं नीलमणिजैसासरूप चंद्रमासा मुख नेत्रकमलदलसे मसोलेसे सुंदर नाकतोतेकीच्चूचसा सूर्यसा माथा चंवेकी कलियांसे दांत ठोडीस्वां दसी ६

कोटीभान्विवभाति सुंदरमुखं ग्रीवासुकंवुप्रभां
द्वौ दोश्चापि विसेव कूपरशुभौ कंजाशजौ शोभता
सुविशालवरसं च श्रोणिफलकं सिंहेवमोदा ह्युरु
जंघौ हस्तिकरेव पादकमलं दोलास्थितं तं भजेत्

टीका भगूडे ऊपर वैठे परब्रह्म को मैं भजता हूं, करोरो सूर्यो जैस सुखका प्रकाश, संखसी ग्रीवा, कमलकी जड जैसी भुजें सुन्दर आर के दोनो कोमल हाथ सुंदर कोमल वडी छाती पतलीकमर केलेके थमसे पट हाथी के सुंड जैसी जंघे कमलसे कोमलपैर ७

नत्वा तं च पदारविंदयुगलं योगाधियोगेश्वरं
योगसारमति करोमि शुभदं योगीजनानामिह

खिंघ्नवृति निरोधनायचभवे जिज्ञासुनांसर्वदा वि
घ्नपुंजहरंचशोकशमनं श्रीजानकीवल्लभं ॥ ७

टीका योगियोंके ईश्वर जानकीके प्यारे को मैं प्रणाम कर योगसा
र को मैं बनाता हूं योगियों की वृत्ति को रोकने केलिये वोही विघ्नोको-
हरते हैं शोक को दूर करते हैं अनजानो को देते है

अगाधंयोगशास्त्रंच कोपितंनतरिष्यति जानकी
वल्लभंनस्वाकिंचत्तसमात्करोम्यहं ॥ ९ ॥

टीका योगशास्त्र बडा है इस को कोई नहीं पूरा जानता श्रीराम
जी को प्रणाम कर कुछबनाता हूं ॥ ९ ॥

अथअजपाजपगायत्री अजपाजपगायत्री योगीनां
मोक्षदायनी यस्यासंकल्पमात्रेण सर्वपापात्विमुच्यते ॥

टीका अजपाजपगायत्री के संकल्प कर ने से मोक्षहोती है १०

हाकारेणवाहिर्याति सकारेणविशेत्पुनः स्वासानियच्च
जीवेन नासारंध्रेण वाहेयुः ॥ ११ ॥

टीका स्वासहकारसे वाहर सकारसेअन्दर को जाता है जो जीवने
नासों के रास्ते चलाये हैं ॥ ११

हंस हंसेत्यमुं मन्त्रं जीवो जपतिसर्वदा प्रातः
काले तु संकल्पं चैवं कृत्वा विधानता ॥ १२॥

टीका जीव हंस हंस इसमन्त्रकोजपता है इससे प्रातःकालमें इस
कासंकल्प करे ॥ १२॥

देशकालौतुसंकीर्त्य पूर्वान्हाच्चयथाक्रमा द्वात्रीसा

कश्चजीवेन नासिका पुटकेनच ॥ १३ ॥

टीका देश काल को उच्चार के पिछले प्रातःकालसे दिन रात के साथ जो जीव ने नासा के रास्ते जप जपा उसका संकल्प करे ॥ १२ ॐतत्सत् ब्रह्मणे अद्य मासोत्तमे मासे अमुक मासे अमुक पक्षे अमुक तिथौ अमुक वासरे पूर्वान्हप्रातात् दिन रात्रिसाकमस्मिन्काले मम जीवन नासिकारन्ध्रद्धयेन ॥ १३ ॥

हंसंहसं जपोजपं चन्द्रलेत्रसहस्त्रकं षटशतेन च संयुक्तं कृत्वाहं च निवेदयेत् ॥ १४ ॥

टीका यंजपं हंस हंसेति अजपाऽजपगायत्री जपं षट्शतोत्तर एकविंशति सहास्र संख्याकं षट् चक्रेषु स्थितेभ्यो देवेभ्यो अहं निवेदयिष्ये ॥ १४ ॥

अथ चक्राणि ॥ मूलाधारे स्वधिष्टाने मणिपूरेस्वनाहते विशुद्धे चाज्ञाचक्रेतु ब्रह्मरंध्रसुचक्रे ॥ १५ ॥

टीका इह छह चक्र है १ मूलाधार मूलस्थान में २ स्वधिष्ठान नीचले पेट में ३ मणिपूर नाभि में ४ अनाहत हृदय में ५ विशुद्ध छाती में ६ आज्ञा भृकुटी में ७ ब्रह्मरंध्र में है ॥ १५ ॥

सिद्धा सरस्वती लक्ष्मी गौरी तु प्राण शक्ति च ज्ञान शक्तिश्च चिच्छक्तिः वक्रतुण्डस्तथैवच ॥ १६ ॥

टीका १ सिद्धा २ सरस्वति ३ लक्ष्मी ४ गौरी ५ प्राणशक्ति ६ ज्ञानशक्ति ७ चिच्छक्ति १ गणेश ॥ १६ ॥

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ततःजीव सुरासुरैः सहापरमात्मेषु चक्रेषु स्थितानांचार्चयेदहं ॥ १७ ॥

टीका गणेश १ ब्रह्मा २ विष्णु ३ शिव ४ जीव ५ देवता ६ दैत्य ७ परमात्मा ८ गुरु ९ चक्रो में आनकरपूजे ॥ १७ ॥

अजपाजप गायत्र्याः जीवेनयच्चकृतंजपं गृन्हन्तु ममदेवेशाः प्रसन्नोभवसर्वदा ॥ १८ ॥

टीका मेरेजीवने जो अजपाजप गायत्रीका जपकियाहै उसकोले तुम प्रसन्नहो हे चक्रमें स्थितदेवता ॥ १७ ॥

तस्मिन्कालेतु प्राताथां संकल्पंकल्पयेपुनः देशकालंतुसंकीर्त्य पूर्वत्वेऽजपाजपं ॥ १९ ॥

टीका उसीप्रातासे आनेवालेप्राताकालतक संकल्प करे ॥ १९ ॥

द्वितीयप्रातपर्यन्तं जपार्थ त्वजपस्यच करोमीतिप्रतिज्ञाच कृत्वाशौचं प्रकल्पयेत् ॥ २० ॥

टीका दूसरे प्राततक अजपाजपगायत्रीका जप मैं करताहूं ऐसा कर स्नानादिक करे ॥ २० ॥

एवंकृतेनमनुजा सर्वपापात्प्रमुच्यते

टीका मनुष्य ऐसा करनेसे पापों से छूटता है

अथनियमानि ॥ अक्रोधत्यागौ सत्यश्च क्षमाचमनसंयमः

टीका क्रोध न करना त्यागरखना सचबोलना क्षमारखनी मनको रोकना ॥ २० ॥

चापल्यतायाः संत्यागो दानाधैर्य्यप्रसन्नतः यमान्यतानि विज्ञेया नियमानिरवतापरं ॥ २१ ॥

टीका चपलताको छोडना दानकरना धैर्य करना प्रसन्नरहना यह यम है ॥२१॥

शौचविद्या तपश्चापि पठनंपाठनस्तथा दमनश्चें द्रियाणांच सत्यव्रतपरायणः ॥ २२ ॥

टीका पवित्र रहना भलेकामकरने तपकरना पठना पठाना इन्द्रियों कोरोकना सच कहना ॥२२॥

मौनता चोपवासश्च निराशोनियमानिच ज्ञेयासर्व हितश्चैकःस्वल्पाहारोद्वितीयकः ॥ २३ ॥

टीका चुपरहना व्रतकरने आसकोछोडना सभकाभलाकरनाथोडा खाना ॥२३॥

जिज्ञासुनां हितार्थाययमानियमाःस्फुटाकृता तषांकृत्वातुविधिनापश्चाद्गुरुगृहं व्रजेत् गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णुगुरु देवमहेश्वराःगुरुरेवपरंब्रह्म तस्मात्गुरुं प्रसेवयेत्

टीका योगीकेसुखवास्ते यमनियम कहेहैं इनको साधनकरगुरुके जावे केयोंके गुरुसभी देवताओर ब्रह्मकोदिखादेतहैं ॥ २४ ॥ ॥२५॥

भक्तिभावेनतंनत्वा जिज्ञासुःयोगसाधने बालभावंतुसंसाध्य शिशुवद्विचरेद्बुधः

टीका भक्तिसेंगुरुको प्रणामकर साधक साधन में बालसुभावकर बालोंसाविचरे ॥ २६ ॥

कुटलंतुपरित्यज्यस्वगुरुंसेवयेद्बुधः स्वभावसरलंप्राप्य योगमार्गंतुसाधयेत्

टीका खोटको छोडगुरुकोसेवेखभावकोसुधाकरलेवे ॥ २७ ॥

अथआसनं ॥ प्रथमंस्वासनान्धीरः साधयद्योगसाधकः आसनावहुधाप्रोक्ता स्तेषांमध्ये शुभोचता २८

टीका योगकरनेवाले पाहिले आसनसाधेआसनवहुत हैं उनमें अछे ये है २८ ॥

वेदनाग ८४ प्रमाणंच षोडशंचद्विकंतथा योगेश्वरंहृदिध्यात्वा गुरुंनत्वातुयोगावित्

टीका आसन ८४ इलमे १६ इनमे २ श्रीसीतारामजीकाध्यान कर

आसनंसाधयेत्पश्चाद्योगमार्गस्य सिद्धये ॥

योगसिद्धिकेवास्ते आसन करे ॥ ॥ अथआसनक्रम

पादयुग्मं समायोज्य ह्युपविशेत्स्वस्तिकासनं ॥

टीका पैरदोनेंजोडबैठनेसेस्वास्तिक आसन होता है ॥ ३० ॥

दक्षणोवामपार्श्वेतु वामपादश्चदक्षणे कृत्वाजानुं समोयाज्य निविशेत्सतुगोमुखः

टीका दहनेपैरकोवायेवायें पैरको दहनेकरके दोनोंजानुको जोड बैठनेसे गोमुखहोता है ॥ ३१ ॥

भूम्यामेकपदंधृत्वा निविशेद् द्वितियोपरि वीरासनः साविज्ञेया योगसाधनकर्माणि

टीका एकपैरजमीनउपरस्खदूसरेऊपर बैठनेसे वीरासन होताहै

पार्ष्णिपाष्र्णुपरिधृत्वा मूलद्वारंतदोपरि संस्थाप यित्वानिविशे द्योगासनस्तदुच्यते

टीका एडीकोएडीउपररखकरवैठजानेसे योगासनहोताहै ॥ ३४

धृत्वाभूम्यांरुपर्वौतुनिविशत्कुक्कटासनः

टीका दोनोंगोडजमीनपररखके वैठलेसे कुकटासन होता है ।।

दक्षोरूपारिवामंचवामोरुपरि दक्षणं पादंधृत्वातुहस्ता भ्यां व्यासेनवामदक्षणौ पादांगुष्ठौप्रगृहोतां कूर्मासन स्तदुच्यते

टीका दहिनेपैरकोबायेपटऊपररखे बायेंपरकोदहनेपटडपररखक रबाहदोनोंफलाकरहाथोंसे दोनोंअगूठपैरोंकोपकडनेसेकूर्मासनहोताहै

करयोःपादत्वंगुष्टौधृत्वाधन्वेवसंविशेत् पदैकंकर्णप र्यंतं कृत्वातुधनुषासनं ॥ ३६ ॥

टीक पैरोंकेअंगूठे दोनोंहाथोंसेपकड़धनुषजैसावैठेएकपैरकानतक लेजानेसे धनुपासनहोता है ॥३६॥

भिन्न भिन्न द्वयोःजंघा विरलाय्यांगुष्टद्वयं करयो स्तौतुसंधृत्वा जान्वोप्युपरिमस्तकं

टीका जुदाजुदादोनों जंघोंको फैलावे दोनोंपैरोंके अंगूठे हाथोंसे पकडे माथागोडयोंऊपररखे ॥ ३७ ॥

स्पर्शयित्वातुस पक्षी आसनंयोगिनांभवेत्

टीका माथासोपदी आसनहोताहै

नाभीदेशेकफोनौतु कृत्वाभूम्युपरि तदा

टीका नाभी के नीचे दोनो आरको के रखकर जमीनऊपर ।३८

करौधृत्वास्वदेहंतु विस्तरे शिखीचासनः

टीका दोनों हाथ रखकर देहको बिछावे तो मोर आसनहोताहै

हस्तौ पादौचमृतवद्विस्तरेद्भूमिमंडले

टीका हाथ पैरमरेजैसे फैलायकर पडने से जमीनपर ॥ ३९ ।

शवासनः सविज्ञेया योगीनां योगसाधने

टीका वह शवआसन होताहै

वामपार्ष्णिचयोन्यांतु दक्षाणिं नाभिमंडले

टीका बायेपैरकीएडी योणीस्थान में रखे दहिनेकी नाभी मे रखे एडी ॥ ४० ॥

धृत्वा हढविशेद्योगी सचासिद्धासनो भवेत् गलक श्चिबुकं स्पृष्टानेत्रौ कृत्वाभ्रुवोस्तले

टीका अलीतरबैठकरठोडी को गले से मिलाय आखोंको भ्रामध्ये यों के नीचे रखने से सिद्ध आसनहोता है ॥ ४१ ॥

जिव्हयाकाकुदंरंध्रंविपरीतनबंधयेत् वायोर्मार्गनिरु ध्यातु चेक्षयेदापिचेतनं

टीका जिव्हा से वायु का रस्ता तालुका छेद बंदकर चेतनकोदेखे

वामोरुपरि दक्षंच दक्षोरुपरिवामच पादौधृत्वातु

ह्यगुंष्टौ मुमुक्षुःपृष्टदेशाता

टीका बायेंपट्टऊपर दाहना पैर रखे दहनेपट्टऊपर बायां पैररखे पी ठ के पीछे से बाहेंलेआयकर अंगूठेपैरों के ॥ ॥

दक्षहस्ते धृतेद्वक्षं वामहस्तेतु वामच दृष्टिंकृत्वातु नासाग्रे चित्तं ब्रह्मनिचार्पयेत्

टीका दहिनेहाथसे बायां बायेहाथ से दहिनापकड कर चित्तको परमात्माको देवे ॥४४॥

पद्मासनः सविज्ञेया योगीनांयोगदायकः पद्मांतलं तु संयोज्य पार्ष्णींनाभ्याःस्थलंनयेत्

टीका इहपद्मआसनहोता है योगियोंको योगदेने वाला पैरोंकियां पाडियां जोडनाभि से जोडे ॥४५॥

पादाग्रंतु ह्यधाकृत्वा मूलद्वारेणसंस्पृशेत हस्तौद्वौपृ ष्टतानीत्वा स्थापयेत्स्वह्युरो परि

टीका पैरों को उलटकर मूलद्वारकेनीचेलेजावे पीठसेबाहें घुमाय हाथो को पटो पर रखे ॥ ४६ ॥

भगासन सविज्ञाया योगसाधन कर्मणि वामपादत लंदक्षे दक्षवामेतदोपरि

टीका योगसाधन में इहभगआसनहोता है वायां पैर दहने पट्ट के नीचे रखे दहना पैर बाये पट्ट केनीचे रखे ॥ ४७ ॥

संकुचित्वा द्वयंजंघा निविशेत्सिद्धिचासनः भूमौ स्थित्वाद्वयंपादं विशत्वेकाकचासनः

टीका जंघोंसे चपीवडनाकर बैठनेसे सिद्धआसनहोताहै जमीन ऊपर पैरोंको रखकर बैठनेसे काकआसनहोता है ॥ ४८ ॥

अन्येयेत्वासनाःसंति ह्यन्यशास्त्रैर्भतिते चोक्तानि मपिमध्येतु स्वासनंयं करोतियः

टीका ओर औरआसन ओराशास्त्रों से जानेजातेहैं जो कहेहैं उनसें जो करता है ॥ ४९ ॥

संस्थित्वाहृदये रामं सीतासाकंपरात्परं रुध्वेंद्रया निचित्तंतु तस्मिन्योगेनयोजयेत्

टीका सीतारामजी को हृदयमें ध्यानकर इन्द्रियोंकोउन में लगावे

अथयोगीशिक्षा योगार्थाय यदाकोपि चिच्छयद्यो गसाधनं शुचिभूत्वा प्रगच्छेत तीर्थेवाचोत्तमेस्थले

टीका योगकरनेंकी इच्छावाला पवित्रहोकर जावे तीर्थ में जाके उत्तमजगह में ॥ ५० ॥

यत्राचित्तः प्रसन्नोभूत्दुःखंनैवप्रजायते उपाधिरा शिताभिन्ना चेकान्तेनिवसेन्नरः

टीका यहांमनप्रसन्न रहे दुःख न हो उपाधि नहो ऐसी अकेलीज गामेंरहे ॥ ५२ ॥

संकल्पंतुपरित्यज्य स्वल्पाहारंसुभक्षयेत्शुद्धस्थलंतु संवीक्ष निवसेद्योगसाधकः ॥ २३ ॥

टीका मनकीआसाको छोडदेवे थोडाखावे अच्छा जल देखकरबसे

प्रथमेतुयमंनियमं मुमुक्षुःपरिसाधयेत् नीचोन्नतंप रित्यज्य समस्थाने शुभासनं ॥

टीका पहिलेसाधक यम और नियम साधे नीचे ऊचे अस्थानको छोड आसन लगावे ॥ ५४ ॥

कृत्वातुनिवसेद्योगी स्वल्पाहारेपिसंस्थितः अलक्षं मनसाध्यात्वा मुक्तयाकाचंवदेद्यथा ॥

टीका थोडा भोजन करे मन मे ब्रह्म कोध्यावे थोडाभोजन करे ॥

इच्छाद्वेषौचविषयान्दूरतापरिवर्जयेत् ब्रह्मचर्यव्रते स्थित्वा ध्यानंब्रह्मणिह्यर्पयेत् ॥

टीका संकल्प औरविरोध सभीकामना छोड देवे ब्रह्मचर्यमेंरहे ईश्वरकोध्यावे ॥ ५६ ॥

हृदिकंजेस्थितंब्रह्मं ज्ञात्वासोहं प्रकल्पयेत् एवंद्वाद शवर्षेपि कृत्वाशुद्धिंव्रजेन्नरः ॥

टीका हृदयमें ब्रह्म को पहचान कर ब्रह्म में प्राप्तहोवे ॥ ५७ ॥

अतःपरंमुमुक्षुश्च ह्युपविशेत्सिद्धचासने मनंनिरोध येद्धीरः सूर्यवाहनभोजनं ॥

टीका इतना कर साधक सिद्ध आसन ऊपर बैठे मन को रोके दहिनीनासा मे वायु चलते भोजन करे ॥ ५८ ॥

करोतिजलपानंच चन्द्रवाहेनसाधकः वार्तालापंचसंश्रु त्वा बहुधानाविभाषयेत् ॥

टीका साधक बाई नाससे वायु चलते जल पीवे लोको कीबातें सुन बहुत न बोले ॥ ५९ ॥

संगंतुदुर्जनस्यापि संत्यजेद्योगसाधकः देहस्थमज्ज नं सर्वं कृत्वाशुद्धिंप्रकल्पयेत् ॥

टीका साधक दुष्ट का संग न करे देहकी शुद्धि अच्छी तरा करे

चिन्तांत्यक्त्वातुचैकान्ते ह्युतसाहेनसदावसेत् चि त्तेतु चिंतयेच्चैकं मुमुक्षुस्त्यक्तकल्पनः ॥

टीका चिन्ताको छोड़ अकेला प्रसन्न रहे मन एक ब्रह्म में लगाकर कल्पना को छोड देवे ॥ ६१ ॥

आहारमष्टमेयामे त्वक्षयेत्पथ्यमुत्तमं युक्तयाशाकं चलवणंच तीक्षणंचकटुवर्जयेत् ॥

टीका आठवे पैहर में भोजन करे पथ्य पदार्थ को खावे लवणको युक्ति से खावे मिरच्च कोडीघस्तू न खावे ॥ ६२ ॥

शाकंच्च मदिरामांसं माषंहिंगुंचगृंजनं दीर्घकाल गतापच्यं चणकंमोष्टं मसूरकं ॥ ६३ ॥

टीका साग खराबमांस माष हिंग गृंजन गंडे थोम वगैरा बासी अन्नआधापका छोले मोठ मसर न खावे ॥ ६३ ॥

चान्यान्नंदोषकर्तारं योगग्राहिनभक्षयेत् कलापश ज्ञिकौत्याज्यौ भक्षंक्षौद्रंपयःघृतं ॥ ६४ ॥

टीका ओर अन्नविकार करनेवाले न खावे मटर राई इनकोभी न खावे योगी मखीर ओर दूध धृत खावे ॥ ६४ ॥

लघुचान्नं भक्षयेयोगे गुरुनापिकदाचनः वानिता वन्हिसंयोगं योगे त्याज्यः मुमुक्षुनां ॥ ६५ ॥

टीका साधक जनानी और आग को न सेवे बोझ करनेवाला अन्न न खावे ॥ ६५ ॥

प्रातःस्नानोपवासौच योगेदुःखकरावुभौ योगाभ्यासे श्रमंत्याज्यं स्वल्पाहारं प्रशस्यते ॥ ६६ ॥

टीका साधक सवेरेस्नानकरे जियादा मुशकत न करे थोडाखावे

सात्विकं भोजनंयोगी भोजयेत्सात्विकप्रदं गोखीरं चपटोलंच त्रिफलंसर्पिशुंठिकौ ॥ ६७ ॥

टीका योगी स्वात्विकीभोजनकरे गौ का दूध पटोलपत्र त्रिफला घृत शुंठि खावे ॥ ६७ ॥

स्निग्धान्नंभक्षयेयोगे कीलालंनिर्मलंपिवेत् चिंतां त्यक्त्वामुमुक्षुश्च प्राणायामंचकारयेत् ॥ ६८

टीका धृतके साथ रोटी खावे योगी मैलापानी न पीवे चिंताछोड प्राणायाम करे ॥ ६८ ॥

अलक्षस्यसुलक्षार्थं चालसमभितात्यजेत् षट्कर्मणापिदेहस्य शुद्धिंप्रथमेचकारयेत् ॥ ६९ ॥

टीक—परमात्माको पहिचानने के वास्तेआलस्यको छोडे पहिलेषट्
कर्म से देह शुद्धकरे ॥ ६९ ॥

रागद्वेषादिकंत्यक्त्वा पश्चाज्जिज्ञासुसाधनं कारियेत्कुम्भकस्यापि सुषुम्णाभोगामिच्छतः ॥ ७० ॥

टीका—ईर्षा दूसरेका दुःखकरना और उपाधियोंछाडकर प्राणायाम करे सुषम्णा भोग को चाहनेवाला । ७० ॥

अभ्यासेनयुतःसर्वं साधयेत्साधकोत्तमः आसनैःसाधयेत्स्वासान् मुमुक्षुःब्रह्मज्ञापकः ॥

टीका—ब्रह्म को जाननेवाला आसनों से और अभ्यास से सब को साधे ॥ ७१ ॥

ब्रह्मजपेनजीवस्तं ज्ञात्वाब्रह्मैवब्रह्मवित् भवेदपित्विातिमत्त्वा प्राणायामं प्रकल्पयेत् ॥

टीका—यह जीव ब्रह्म को जानने से ब्रह्म जैसा होता है औसा जान प्राणायाम करे ॥ ७२ ॥

प्राणानांरोधनस्यादौ षट्कर्माश्चप्रशस्यते तस्माद्रोगविनाशाय षट्कर्माणि प्रकारयेत् ॥

टीका—प्राणायाम के पहिले षट कर्मकरे रोगके नाश वास्ते ॥७३॥

षट्कर्मचकृतेनापि देहशुद्धिप्रजायते कुंभकोपासने नापि सुषम्णांशोधयेत्तदा

टीका -छ:कर्मोंसेजब देह में शुद्धि होजाये तबसुषुम्णाकोशोधे ७४

ब्रह्मंज्ञात्वातुब्रह्मेच विलासंयोगिकल्पयेत् ॥ ७५ ॥

टीका—ब्रह्म को जानकर ब्रह्म में योगीविलास करे ॥ ७५ ॥

अथ षट्कर्माणि ॥ धोतीनेली दीर्घंपंचदश हस्तं
१५ पंचांगुल्यप्रविस्तरं ॥

टीका—धोती लेवे पन्द्रह हाथ लंबी पांच अंगुल चौडी ॥ ७५ ॥

सूक्ष्मंवस्त्रंगृहीत्वातु साटकांकारयेद्बुधः यथाश
क्त्यानुसारेण भक्षयित्वापुनर्वहि ॥

टीका—कामल वस्त्र लेकर धोती बनाए उसको जिसकदरनिगल
सके निगले फेर बाहरनिकाले ॥ ७६ ॥

संकृष्यक्षालयेनित्यं कृतेरोगाद्विमुच्यते ॥

टीका—इसको करने से रोगनहीं होते ॥

अथवास्तिकर्मः ॥ नाभिमात्रजलेयोगी कव्यासन
प्रकल्पयेत् ॥

टीका नाभितक जल में बैठे ॥ ७७ ॥

कीलालंमूलरन्ध्रेन पीत्वा प्रक्षालयेत्तनुं अन्तरम
लविनाशार्थं योगिवस्तिसमाचरेत् ॥

टीका—गुदा के रासते जल पी कर पेट में लेजावे पेट को धो कर
जल बाहर निकाले ॥ ७८ ॥

अन्तराक्षिश्चशब्दश्च योमवास्तिःप्रकाशयेत् ॥ अथ

नेतिकर्म ॥ ततोऽक्षैकंशतंधृत्वा दृढरज्जुंचकारयेत् ॥

टीका—अंदरकियां और आवाज को बस्ति पेदा करती हे ॥ १०१ एक सौं एक तंदू की डोर वना कर खुब वटे ॥ ७९ ॥

नासारंध्रेप्रवेशत्वा मुखाच्चानिस्सृयेद्वहि कपालंशोध यत्तेन दिव्यदृष्ट्यर्थसिद्धये ॥

टीका—नासा के वीच से डोर चढावे तालू से मुंख में निकाल तालू शोधे तो दूर देखता हे ॥ ८० ॥

अथ त्रटककर्म ॥ नेत्रयोश्चापलंत्यक्त्वा चैकदृष्टीं चकारयेत् ध्यात्वा सूक्ष्मंपरंब्रह्मं चाश्रुपातंनपातयेत्

टीका—आंखों की चपलता को छोडदेवे एक दृष्टि रखे ब्रह्म को ध्यावे आंसू न छोडे ॥ ७१ ॥

निद्रांनिरोधनार्थाय त्राटकंत्वचरेद्बुधः ॥

टीका—नींद के जीतने के लिये चाटक को करे ॥

अथ ॥ नौलीकर्म ॥ स्वोदरंमथनार्थाय नाडिकामुत्पादयेत् ॥

टीका—अपने पेट को छीलने के लिये नाडी को पैदा करे ॥ ८२ ॥

तांनौलींयोगीचक्रेव भ्रामयेत्स्वोदरंभृशं जठराग्नीं प्रवृद्ध्यर्थे नौली कर्मसमाचरेत् ॥

टीका—उस नाडी को पेट में फेरे पेट को शुद्ध कर पेट की आग जगावे ॥ ८३ ॥

— — — —

रुजानांनाशनीनौली विहंगगतिदायिनी ॥

टीका—नौलीकर्म करने से रोग नहीं होता और पक्षि जैसा उडता है

अथ पवनवस्ती ॥ प्रथमेतुजलेनापि स्वोदरंक्षालयेद्बुध ॥

टीका—पहिले जल से पेट को नौली कर्म से धोवे शोधे

वायुंप्रवर्धयेत्तत्र योगीपद्मासनेस्थितः यावद्देहेवसेद्वायुः कुंडलन्यांचापिशोधतः ॥

टीका—योगी पद्मासन में बैठ कर कुंडनी को शुद्ध किया हुवावायु बढावे जबतक रहे वह वायु

तावत् क्षुधापिपाशाच योगीनांबाधतेनहि ॥

टीका—तब तक भूख प्यासनहीं लगती इस का मन्त्र ॥

ओंकारंह्रींचरंकारे नमःमन्त्रमितीरितं ॥

टीका—मन्त्र ओंह्रींरंकरेनमः इसको जपे ॥ ८६ ॥

ह्रदयपद्मप्रफुल्लत्वा वस्तिःभोगंप्रदापयेत् ॥

टीका—ह्रदय में कमल को खिडाये कर वस्ति कर्म भोग देता है

अथ ब्रह्मदन्तशुद्धिः

पादसार्धंस्वहस्तंच परितदन्तधावनं गृहीत्वाशुद्धवृक्षस्य कुर्चीकृत्वा मुखेनिशेत्

टीका—सुन्दर वृक्ष से सवाहाथ लंबी दातन के आगेसे कूट मुला यमकर कूची बना मुख में देवे ॥ ८७ ॥

शनैशनैचनाभ्यन्तं सुखताचनेयद्‌बुधः कुण्डलनीं बोधयित्वातु ब्रह्मद्वारोतपाटयेत् ॥

टीका—धीरेधीरेदातन नाभितक लेजावे सुषुम्णा के मुख से कुण्ड लनी को जगावे ब्रह्मद्वार को खोले ॥ ८८ ॥

प्रणवस्यध्वनीतस्मा देहेव्याप्नोतियोगिनां ॥

टीका—तब देह में ओंकार की आवाज फैले ॥

अथ कपालभांतिकर्म ॥ पद्मासनेप्रविष्टातु शरीरं कारयेद्‌दृढं जिज्ञासुःहंसमंत्रेण प्राणायामंतुसंचरेत् ॥

टीका—पद्मासनमें बैठदेह नाहिलावे और हंस मन्त्रसे प्राणायामकरे

पूरकरेचकाभ्यांच कर्प्परमभिशोधयेत् ॥

टीका—फेर पूरकरेचक से कपाल को शोधे ॥ ८९ ॥ ॥ १० ॥

कर्प्परेसंस्थितं दोषंप्राणायामेननाशयेत् ॥

टीका—कपाल में जो मल है प्राणायाम से शोधे ॥ ९० ॥

अथ प्राणायामः ॥ पद्मासनेदृढंभूत्वा समदेहंशिरंतथा

टीका—पद्मासन में बैठ कर शिर और देह को बराबर करे ॥ ९१ ॥

समग्रीवांप्रकुरवातु स्वलक्षंचिंतयेद्‌बुधः दृष्टींकुरवा तुनासाग्रे गेलकाचिबुकंस्पृशेत् ॥

टीका—गले को बराबर कर ठोडी गले से मिलाय कर नजर एका ग्र कर परमदेव का ध्यान करे ॥९२॥

जान्वोस्त्वापिकरौधृत्वा प्रणायामंचकारयेत् चन्द्रसु र्य प्रवाहेन रेचकं पूरकंभ्यसेत् ॥

टीका—गोडियों ऊपर हाथ रखकर दाहिनेनासों से प्राणों को चढावे उतारे बारंबार ॥९३॥

प्रणवंहृद येध्यात्वा प्राणायामो ऽ घनाशकः कर्तव्यो पिसदाप्येवं शुद्धिर्नैव प्रजायते ॥

टीका—ओंकार हृदय में ध्याय सदा प्राणायामकरे शुद्धि न देखे ॥

त्विडयापूरकंकृत्वा कुंभकंतुयथाशक्ति कृत्वापिंगल यायोगी रेचकंतुचकारयेत् ॥

टीका—इडा से प्राण चढाय के कुंभक को करे जितना हो फिर पिंगला से रेचक करे ॥९०॥

हंसामृतशरिब्रह्मांडो चन्द्रलोकंप्रकल्पयेत् प्राणा यामंतुसंकृत्वा योगीसःसुखमेधते ॥

टीका—हंस यह अमृत ब्रह्मांडशरीर चन्द्रलोक में चिंतन करे प्राणा याम करनेसे सुख होता है ॥९६॥

हिमांशुपूरकेध्यात्वा कुंभकंहिकरतिच रवींध्यात्वा इडायांच रेचकंतुसुरचयेत् ॥

टीका—पिंगला वायु इडानेके समय चन्द्रमाकाध्यानकरे फिर कुंभ

6106

क करे वायु उतारणे के समय इडा में सूर्य को ध्यावे ॥ ९० ॥

नाभिमंडलसंस्थाने महाग्निंपरिकल्पयेत् एवंकृते नजिज्ञासुः परानंदसुखंभजेत् ॥

टीका—नाभि में महाअग्नि को कुंभक में ध्यावे तब सुख होता है ॥

इडायांपूरकंकृत्वा हृदिनीत्वातुकुंभकं रेचकांपिंगलायांतु करोतिकामशांतये ॥

टीका—इडा से प्राण चढाय के कुंभक को हृदय में लेजावे फिर पिंगला से प्राण उतारणे से काम शान्त होता है

चन्द्रेणपूरकंकृत्वा कुंभकंरेचकंतथा एवंसूर्येपुनश्चन्द्रे चन्द्रसूर्येपुनःपुनः ॥

टीका—चन्द्रप्रवाह से वायु रोक कुंभक करे सूर्य से रेचक कर बार बार इसीतरह से करे ॥ १०० ॥

प्राणायामकृतेसाधि योगीपापाद्विमुच्यते एवंतुसाधयेत्प्राणान् सर्वदापापमुक्तये ॥

टीका—साधक प्राणायाम करने से छूटजाता है इसवास्ते प्राणायाम करे ॥ १०१ ॥

विपरीतंसुश्रीतंच चन्द्रंसूर्यंतुवाहयेत् लिंगानचालपाहारेण संयमीशुद्धतांव्रजेत् चेतकृत्वाऽपानप्राणौ सुषुम्णायांप्रवाहयेत् ॥

टीका—उलटा सूधा प्राणायाम करे तीन महीने और रोटीथोडी खावे प्राण अपान को इकट्ठा कर सुषुम्णा में लगावे ॥ २ ॥

प्रातर्मध्यान्हसायान्ह रात्र्यर्धेषुचकुंभकं करोति सुषुम्णायांच संख्याचंद्रवसुर्युतं ॥

टीका—सवेरे दोपहरी सांझ को आधीरात को चार वकत में इकासी ८१ वार कुम्भक करे सुषुम्णा में ॥

देहस्यचाविशुद्ध्यर्थं प्राणायामं समाचरेत् क्लेशदं चकनिष्टंस्यात् मध्यमंकंपदायकं ॥

टीका—देह की शुद्धि के लिये प्राणायामकरे छोटा दुखदेता है मध्यम कंप को करता है ॥ ४ ॥

खेष्टदंचोत्तमंज्ञेयं प्राणायामंत्रिधाभवेत् यावन्नप श्यर्येदिष्टं प्राणायामंचकारयेत् ॥

टीका—उत्तम प्राणायाम इच्छा पूर्ण करता है तीन प्राणायाम हैं ॥ ५

यावत्क्षुधांजयेन्नापि यमंतावत्प्रकारयेत् युक्तया साकंतुप्रणानां रोधकःसुखमेधते ॥

टीका—जबतक भूख को न जीते तबतक यमों को करे युक्तिसे प्राणायामकरे ॥ ६ ॥

युक्तिहीनेरुजेनापि दुःखंभुंक्षतिसर्वदा पूरकेद्वादश मात्रा दशमात्राचरेचके ॥

टीका—युक्ति विना प्राणायाम करने से रोग होता है पूरक में बारह रेचक में दश मात्रा होती हैं ॥ ७ ॥

प्राणायामकनिष्ठाच्च मध्यमो द्विगुणोभवेत् त्रिगुण श्चोत्तमाःप्रोक्ता प्राणायामास्त्रिधाभवेत् ॥

टीका—प्राणायाम छोटे से दूना मध्यम होता है त्रिगुणा उत्तम होता है ॥ ८ ॥

शक्तयाःपूर्वंकुम्भकंच करिष्येत्प्रणवेनच हृदयेपि परंब्रह्मं गुरुमार्गेणकल्पयेत् ॥

टीका—ओंकार से कुंभक को करे हृदय में ब्रह्म को ध्याय कर गुरु रसते से जितना होसके ॥ ९ ॥

ध्यानंतं हृदयेधृत्वा वायोःमार्गंनिरोधयेत् ॥

टीका—परमात्मा को हृदय में ध्याय कर प्रणायाम करे ॥ १० ॥

वैंराग्येनमनंरुध्वा प्राणायामंप्रपाकयेत् वासनानाप रित्यज्य मुमुक्षुःसुखमेधते ॥

टीका—संसार वासना को छोड वैराग्य से मन को रोक प्राणायाम करे ॥ ११ ॥

प्राणायामेनप्राणंतु साधयित्वातुयोगवित् ब्रह्मस्य चिंतनेनापि जीवोब्रह्मभवेदिह ॥

टीका—साधक प्राणायाम से प्राणों को साध कर ब्रह्म को जान नेसे जीव ब्रह्म होता है ॥ १२ ॥

अथ ॥ सूर्यभेदनकुम्भकः ॥ आसनेकोमलेस्थित्वा चाभ्यसेद्वज्रमासनं सूर्येनपूरयेत्स्वासं कुम्भकंतुमहब्भ्य सेत् ॥

टीका—कोमल आसन ऊपर बैठ कर वज्र आसन को करे फिर सूर्यप्रवाह से वायु को चढाय कर कुम्भक करे ॥ १३ ॥

चन्द्रेणरेचकंकृत्वा जठराग्नींविबोधयेत् प्रवृद्धेजठराग्नौतु शीतभीतात्प्रमुच्यते ॥

टीका—चन्द्रप्रवाह से वायु को छोड पेट की अग्नि को जगावे तो शीत भय नहीं होता ॥ १४ ॥

अथ ॥ मुआ ३ नासाद्वोपूरयित्वातु कुंभके हृदये नयेत् चन्द्रनाड्याद्वहेत्प्राण मेवंतुसाधनेकृते देहाद्रोगाःप्रणश्यन्ति मुआईसाधनेनच ॥

टीका—दोनों नासा बन्द कर हृदय में कुम्भक को लेजावे फिर चन्द्रनाडी से वायु छोडे तो देह में रोग नहीं होता ॥ १५ ॥

अथ मितकारीकुम्भक ॥ दन्तेषुजिव्हांसंन्यस्य वायुरुध्वातुकुम्भकं प्रकुरवापूरयेदुदरं द्वाभ्यारेचेच्चरेचकं

टीका—दांतों में जिव्हा को रखकर प्राणायाम से कुम्भक को पेट में लेजावे फिर दोनों नासों से वायु छोडे ॥ १६ ॥

जिव्हयातालुरध्रन्च सुरुध्वापवनंपिबेत् क्षुधातृष्णा चनिद्राच नाशनायत्नयंचरत् ॥

टीका—जिव्हा से तालू के रास्ते को बंद कर पवन को पीवेतो भूख प्यास और निद्रा बन्द होजावे॥ १७ ॥

अथ शीतलकुंभक ॥ जिव्हयावांसंपिवेद्वायुं कुम्भकंहृदयेनयेत् रेचकंतुद्विनाडयांच कृतघर्मातृनलिप्यते

टीका जिव्हया से वायु को पी कर कुंभक हृदय में लेजावे फिर दोनों नासों से वायु को छोडे तो गरमी न लगे ॥ १८ ॥

उष्णकालेत्विदंकृत्वा निदाघोनैवबाधते ॥

टीका—गरमी में ऐसा करे तो गरमी न लगे ॥

अथ मक्षिकाकुम्भक ॥ पद्मासनंप्रकृत्वातु धारयेत्पूरकंमुखात् ॥

टीका—पद्मासन कर मुख से पूरक करे ॥ १९ ॥

रेचकंघ्राणरंध्राभ्यां करोत्येवंपुनःपुनः दृष्टींनिधायनासाग्रे मक्षिकामचरेद्बुधः ॥

टीका—नासों से रेचक करताहुवा वारंवार दृष्टि नासा के आगेरखे

प्राणंकपालेसंस्थित्वा वायोमार्गनिरोधयेत् देहस्य श्रमनाशाय पूरकंभानुनाचरेत् ॥

टीका—कपाल में प्राणरख कर वायु को रोक देवे तो थकावट दूर होवे और सूर्य से वायु को रोके ॥ २१ ॥

कुम्भकंहृदयेयोगी शुकपत्रेवपातयेत् इडायांरेचकेनापि ह्यपानेचोर्धतांव्रजेत् ॥

टीका—अभ्यासी कुम्भक को हृदय में लेजावे इडा से रेचक कर अपान को ऊचा ले जावे ॥ २२ ॥

रुजानांनाशकोयंच प्राणायामंप्रकल्पयेत् कुण्डल न्यांतुप्रबोधित्वा कपाटंब्रह्मपाटयेत् ॥

टीका—रोग के दूर करने वास्ते यह प्राणायाम है और कुण्डलनी जगाय कर ब्रह्मकपाट खोले ॥ २३ ॥

भस्त्रिकांभ्यसनेनापिब्रह्मानन्दंप्रपश्यति ॥

टीका—भस्त्रिका के अभ्यास से ब्रह्मानन्द मिलता है ॥

अथ भ्रामरीकुंभकः ॥ पूरकेभृंगुनादंतु अभ्यासेन भवेद्यदा ॥

टीका—प्राण चढा ने में जब भ्रमर सा आवाज हो ॥ २४ ॥

रेचकेपितथाज्ञेया कुम्भकेपिविचारयेत् भ्रमरेवभवेच्छ ब्दं भ्रामरीसस्तुकुम्भकं ॥

टीका—रेचक में भ्रमर जैसा आवाज होवे और कुम्भक में भी भ्रम र की सी आवाज होवे तो भ्रामरी कुम्भक होता है ॥ २५ ॥

सच्चिदानन्दप्राप्त्यर्थं चाभ्यसेद्योगीभ्रामरीं ॥

टीका—सच्चिदानन्द की प्राप्ति के लिये भ्रामरी का अभ्यास करे ॥

अथ मूर्छाकुम्भकः ॥ पूर्णंतुपूरकंकृत्वा पश्चाद्रेच कमाचरेत् ॥

टीका—सामर्थ्य के बराबर पूरक कर रेचक करे ॥ २६ ॥

समीरंकुम्भकेनापि स्थित्वामार्गनिरोधयेत् मूर्छदे बभवेत्सोपि मूर्छीसकुम्भकोभवेत् ॥

टीका—कुम्भक कर वायु का रस्ता रोक देवे मूर्छी के समान होजा वे वह मूर्छी कुम्भक होता है ॥ २७ ॥

हर्षशोकौनाविद्धेस्तं सःसाधुःसुखतांभजेत् ॥

टीका—इस को साधने वाला हर्षशोक से निरन्तररहिता हैं ॥

अथ कुम्भकुम्भकं ॥ कुम्भकंकुम्भककृत्वा कुम्भ केवससंभवत् ॥

टीका—कुम्भक को कर के कुम्भक हो जावे ॥ २८ ॥

भवितानासधास्वर्गे मर्त्येदुर्लभकिंचनः कुम्भक साधनेनापि सर्वेषांसाधनंभवेत् ॥

टीका—कुम्भक साधने वाले को स्वर्ग मर्त्य में सब कुछ मिलता है

नाडिकानांविशुद्ध्यर्थं पापानांनाशनायच कुम्भ कंतु करोत्यंतंप्रयच्छेद्योगीमोक्षगं ॥

टीका—नाडियों के शोधने के अर्थ पापों के नाश के वास्ते और मोक्ष के अर्थ कुम्भक को करे ॥ ३० ॥

अथ प्रत्याहारः ॥ चित्तचंचलतांस्मृत्य मनासिमो क्षसाधकः विरागनलुतंमृह्य योगेशक्तिपरोभवेत् ॥

टीका—अभ्यासी मनकी चंचलता देख वैराग्यसे चित्त को रोक कर योग साधे ॥ ३१ ॥

अनन्तंचिन्तयेन्नित्यं योगयुक्तिक्रमेणच दुर्लभंवि षयत्यागे मनसःसंयमंतथा ॥

टीका—योग रीति से भगवान का चिंतन करे विषयों को त्यागे ऐसा होना दुर्लभ है ॥ ३२ ॥

प्रमादस्यक्षयंकृत्वा योगेयुक्तःपरोभवेत् ॥

टीका—अहंकार का नाश कर योग करे ॥

अथ पंचतत्वधारणं ॥ देहेचपंचतत्वानां निवासंकथ यास्यहं ॥

टीका—देह में पंचतत्वों का रहना कहिताहूं ॥ ३३ ॥ इस मंत्रसे

चतुष्कोणश्चपीतश्च हृदयेभूमिमण्डलः चास्मि न्स्थलेवसेद्ब्रह्मा पूजांतस्यचकारयेत् ॥

टीका—हृदय में चार कोण पीले रंगवाला भूमिस्थान है वहां ब्रह्म रहता है वहां उस की पूजा करे ॥ ३४ ॥

प्रणवोवन्हिबीजश्च नमश्चांतयुतेनच ओंरंनमः ॥ अनेनपंचघटिकाप्राणायामेनचिन्तयेत् ॥

टीका—ओंकार अग्नि का बीज रं और नमः के सहित इस मन्त्र से पांच घटि प्राणायाम करे ॥ ३५ ॥

जलस्थानंतुकंठेपि श्वेतंचार्धशशिनिभं तस्मिन्वि राजेताविष्णु ध्यांत्वाप्राणंनिरोधयेत् ॥

टीका—कण्ठ में श्वेत आधे चांद जैसा जल का स्थान है वहां विष्णुः रहिते हैं उनको ध्याय प्राणायाम करे ॥ ३६ ॥

प्रणवश्चवकारश्च विन्दुश्चापिनमस्तथा ओंवंनमः अनेनचनाड्यांतं विष्णोर्ध्यानंतुधारयेत् ॥

टीका—ओंवंनमः इस मन्त्र से पांच घडी विष्णुजीका प्राणायाम करे

तालुमूलेचतेजस्य स्थानंतंविनिर्मितं रक्तवर्णास्त्रिको णश्च रुद्रापि तत्रराजत ॥

टीका— तालु के मूल में तीन कोण तेज का स्थान है लाल उसका रंग है शिवजी वहां रहिते हैं ॥ ३७ ॥

सकारंविन्दुसंयुक्तंप्रणवादिनमांतकं अनेनैवतुमंत्रे णपंचनाडीप्रमाणता ॥

टीका सकार विन्दु के सहित ओंकार है उस से पहिले और नम है उससे आगे ओंसं नमः इस मंत्र का पांचघडी तक ॥ ३९ ॥

प्राणायामकृतेनापि सर्वपापात्प्रमुच्यते ॥

टीका—इसका प्राणायाम करनेसे पाप जाते हैं ॥

भ्रुवोर्मध्येतुश्यामंच वायोःस्थानंचवर्तुलं ॥

टीका— भ्रुकुटियों के बीच काले रंगवाला गिरद वायु का स्थान

है ॥ ४० ॥

ईश्वरोराजतेतत्र देवदेवोजनार्दनः तदर्थंपंचघाटि
का प्राणायामःप्रकीर्तितः ॥

टीका—ईश्वर वहां रहिता है देवताओं का देव और दुःख दूर कर
नेवाला है उन के वास्ते पांच घाडियां प्राणायाम करे ॥ ४१ ।

यकारंविंदुसंयुक्तं प्रणवादिंनमान्तकं इतिमन्त्रंज
पित्वातु प्राणामंसुसाधयेत् ॥

टीका—ओंकार के आगे यकार विंदुसहित के आगे नमः मन्त्र ॥
ओंयंनमः ॥ इस मन्त्रको जप प्राणायाम करे पंचघटी ॥ ४२ ॥

आकाशस्यनिवासंच गुहायांभ्रमरस्थले अगाधासा
समुद्रेव शरज्जोत्स्नेवभासिता ॥

टीका—भ्रवटियां के बीच में जो भ्रमर गुफा है वह बहुत बडी है
कार्तिक की चांदनी शीतल और सुन्दर है ॥ ४२ ॥

तत्रसंस्थंपरंब्रह्म मोकारंह्रींनमांतकं अनेनैवतुम
न्त्रेण प्राणायामंचपूर्ववत् ॥

टीका---वहां परंब्रह्म वसते हैं ओंह्रीनमः ॥ इसमन्त्र से प्राणायाम
करे ॥ ४४ ॥

प्रकृत्स्वाधारणंपंच तत्वानांदेवतान्वितां योगेयोग
प्रदाज्ञेया तत्वानांधारणस्तनौ ॥

टीका—देह में पंचतत्वों की धारणा योग को देतीहै इस दृषेतास

हित तत्वों का पीछे लिखे की रीति से अभ्यास करे ॥ ४५ ॥

तस्माच्चपंचतत्वानां ज्ञात्वादेहेप्रपूजयेत् ॥

टीका—पंचतत्वों को जान देह में पूजा करे ॥

अथ षटचक्रध्यानं ॥ मूलाधारेतुप्रथमंस्या च्चक्रं कांचनसन्निभं ॥

टीका—सोने के रंगवाला पहिला चक्र गुदा के ऊपर है ॥ ४६ ॥

चतुर्दलंवर्णयुक्तं गणेशस्तत्रराजते तत्रकुण्डालि नीसिद्धा ध्यात्वाप्राणांनिरोधयेत् ॥

टीका—चार जिसके पत्र सहित अक्षरों के हैं वहां सिद्धासहित गणेश विराजते हैं और कुण्डलनी भी हैं इनका ध्यानकरे

तस्मिन्कालेतुकुण्डलन्यां ध्यानंचापि समाचरेत् दृष्टिंकृत्वातुनासाग्रे चित्तंचैकाग्रतांनयेत् ॥ ४७ ॥

टीका—उस वक्त कुण्लनी का ध्यान करे दृष्टिएकाग्र कर मनको रोके ॥ ४७ ॥

अनेनापिविधानेन चाभ्यासन्तुप्रकारयेत् परज्योतीं प्रदर्शित्वा सर्वपापात्प्रमुच्यते ॥ ४८ ॥

टीका—इसप्रकारअभ्यास करे परमज्योतिका दर्शनकर पापोंसेछूटे

मूलाधारसुचक्रोयं तप्तकाचनसन्निभं द्वितियंस्वा दरेज्ञेयं षट्दलमक्षरान्वितं ॥

टीका—मूलाधार में यह चक्र है तप्तस्वर्ण के समान है इसक ध्यान करने से पाप दूर होजाते है दूसरा चक्र नीचे पेट में है छह उस के दल हैं छह अक्षर उन छहों दलोंपर हैं ॥ ५० ॥

स्वाधिष्टानोनामधेयं ब्रह्मायत्रसरस्वति विराजते पीतवर्ण प्राणायामेनपापहं ॥

टीका—स्वाधिष्ठान नाम वाला पीला उसकारंग है ब्रह्मा सरस्वति वहांरहितीहैं उनका ध्यान कर प्राणायाम से पाप नाश होते है ॥ ५१ ॥

नाभिदेशेतृतीयन्तु चक्रंचमणिपूरकं दशपत्रंदशा र्णंच मध्यान्हेवप्रभाप्रदं ॥

टीका—नाभी में तीसरा चक्र है उसका नाम मणिपूरक है दश १० उस के दल हैं अक्षरों दशों के सहित है दोपहिरी के सूर्यसा उसक तेज है ॥ ५२ ॥

तत्रलक्ष्मी सहाविष्णुः प्राणायामेनपापहः अनाहतं चतुर्थंतु चक्रंचहृदिमण्डले ॥

टीका—लक्ष्मी सहित विष्णु वहां रहिते हैं ऐसे प्राणायाम करनेसे पाप दूर होते है हृदय में चौथा चक्र अनाहत नामवाला है ॥ ५३ ॥

द्वादशंतुदलंतस्य चाक्षरैश्चविभूषितं प्रचण्डभानु वत्तेजं गौरीशंभूश्चतत्रवै ॥

टीका—बारह उसके अक्षर हैं बारह पत्रों के ऊपर प्रचण्ड सूर्यजै सा उसका तेज है पारवती सहित शिवजी वहां रहिते हैं ॥ ५४ ॥

पंचमंतुविशुद्धाख्यां षोडशदलचाक्षरैः संयुतःरा

जतेतत्वजीवो प्राणशक्तिःसुरासुरैः ॥

टीका—पांचवा विशुद्धनामचक्र है सोलह उसके पत्र हैं सोलह अक्षरों से शोभायमान है प्राणशक्ति के साथ जीव और देवता दैत्य वहां रहिते हैं ॥ ५५ ॥

शुद्धसुदीपवत्ताभं ध्यानाद्योगसुखंभजेत् षष्टम तु भ्रुवोर्मध्ये चाज्ञाचक्रंद्विपत्रकं ॥

टीका—निर्मल दीपक जैसा उसका रंग है षष्ठमां भ्रमटियों के मध्य में आज्ञाचक्र है दो उसके पत्र हैं ॥ ५६ ॥

तेजोमयप्रकाशंतं परमात्माज्ञानशक्तितु वसेद्ध्या त्वातुतंरोध स्प्राणान्हरिपदेव्रजेत् ॥

टीका—उसका तेजजैसास्वरूप है परमात्मा ज्ञानशक्ति वहां वसते है इसको ध्यान कर प्राणायाम से रामपद मिलता है ॥ ५७ ॥

ब्रह्मरन्ध्रेपिब्रह्मस्य धामंचिच्छक्तिसंयुतं सहस्त्रद लसंयुक्तं पद्मंतत्रैवसंवसेत् ॥

टीका—ब्रह्मरन्ध्र अर्थात् कपाल में ब्रह्मधाम है हजार १००० दलवा ला कमल वहां है चित्शक्तिके सहित वहां ब्रह्मारहिता है ॥ ५८ ॥

शुद्धस्फटिकवद्रूपं शरज्ज्योत्स्नेवभाप्रदं ब्रह्मपीठस्स विज्ञेया प्राणान्तत्रगतेसति ॥

टीका—वह कमल स्फटिक जैसा अच्छा है शरदऋतुकी चांदनीसा सुन्दर वहां ब्रह्म स्थान है जब जीव वहां जाए ॥ ५९ ॥

सर्वक्लेशाद्विनिर्मुक्तो जीवोब्रह्मेप्रतिष्ठति प्राणाया
मैश्चचक्रानां योगीब्रह्मपदेव्रजेत् ॥

टीका—प्राणायाम से सुष्मणा के रस्ते वहां प्राण लेजानेसे जीव ब्रह्म हो दुःख से छूटजाता है ॥ ६० ॥

तस्मात्प्राणनिरोधस्य चाभ्यासःसिद्धिदोनृणां ॥

टीका—इससे प्राणायाम मनुष्यों को सिद्धि देता है ॥

अथ समाधिः ॥ ब्रह्मंविचिन्त्यायित्वातु सर्वादिंस
र्वसंस्थितं ॥

टीका—सब के आदि सब में रहने वाले ब्रह्म को याद कर ॥ ६१

सर्वाधारत्वलक्षंच कर्तारंपालकंविदं समाधिधार
येद्भक्त्या योगमार्गस्यसिद्धये ॥

टीका—सब के आधार को अलक्ष को कर्तार को पालने वालेको ध्यान कर समाधी लगावे ॥ ६२ ॥

अथ दशमुद्रः ॥ योन्यांधृत्वावामपार्ष्णि जङ्घादक्षिण
ंविस्तरेत् कराभ्यांवायोःमार्गानिरुध्वातमस्तकंतदा ॥

टीका—योनीके स्थान में बाईएडी राखे दहनी जंघा बिछावे दोनों हाथों से वायु के रस्ते रोके माथे को ॥ ६३ ॥

जान्होरुपरिसंस्थित्वा मुखाद्वायुंनिरोधयेत् जिव्ह
यातलोःरंध्रंच पूर्वाप्राणंनिधारयेत् ॥

टीका—गोडियों ऊपर बैठाय प्राण रोके और जिव्हासे तालूके रस्ते को रोक कर प्राणायाम करे ॥ ६४ ॥

अपानेमुदरेनीत्वा कुंभकंशक्तिताचरेत् रेचयेच्च न्द्रनाड्यांतु पुनःसूर्येनपूरयेत् ॥

टीका—अपान वायु को गुदा से पेट में लेजावे फिर जितना होसके प्राणायाम करे फिर वामीनासा से वायु छोडे दक्षिणनासा से प्राण चढाए ॥ ६५ ॥

द्वादशैवंप्रकृत्वातु पश्चान्मुद्रांविसर्जयेत् मूलद्वार स्याऽधाकृत्वा पार्ष्णिवामपदस्यच ॥

टीका—बारह प्राणायाम कर मुद्रा त्यागे और बांयेपैर की एडी गुदा के नीचेरखे ॥ ६६ ॥

तस्योपरिचस्थित्वातु वामेदक्षपदंनयेत् जानूंधृ त्वातुजानूर्धे कुंभकंपूरयेन्मुखात् ॥

टीका—एडी के ऊपर बैठ के वामे को दहना पैर लेजावे फिर जानू पर जानू रख कर सुख से कुम्भक को करे ॥ ६७ ॥

चिबुकंतुगलेस्पृत्वा ह्यपानंचोर्धवाहयेत् स्वभक्तया कुम्भकंकृत्वा रेचकंरेचयेच्छनैः ॥

टीका—ठोडी गले से लगाय गुदा से अपानवायु को प्राण वायुसे मिलावे यथाशक्ति कुम्भक कर धीरेसे रेचक करे ॥ ६८ ॥

द्वादशयंप्रकृत्वातु बंधमुद्रांविसर्जयेत् ॥

टीका—यह बारह करके बन्ध मुद्रा को छोडे ॥

अथ वेधमुद्रा ॥ वामजंघोपरिदक्षं पादंदक्षोपरि यथा ॥ ॥

टीका—बाईजंघा के ऊपर दाहिना पैर और दहिनी जंघा ऊपर ६९

वामपादंप्रकृत्वातु करौधृत्वाधरोपरि देहंतदोपरि स्थित्वा प्राणायामंप्रकल्पयेत् ॥

टीका—बायां पैर रखे दोनोंहाथ पृथ्वी पर रखे देह का बोझा उनपररख प्राण चढाए ॥ ७० ॥

अथ खेचरी मुद्रा ॥ हरीतकींचमारीचीं सैंधवेनस मन्वितं चूर्णंकृत्वातु जिव्हाधा पक्षमेकंविनिक्षपेत् ॥

टीका हरीड मिरिच काले सेंधालवण बराबरले चूर्ण करे इस चूर्ण को जिव्हा के नीचेवाले तंदे ऊपर लगावे दिनपंदरह १५ ॥ ७१ ॥

जिव्हातंतुपुनःछित्वा चूर्णसूक्ष्मंविरणतत् स्थानं चसबलंकृत्वा धृत्वाजिव्हांकरेणच ॥

टीका—फिर जिव्हा के नीचेवाले तंदे को काट देवे फिर उसी चूर्ण को महीन कर कपडे से जखम पर लगाय कर जखम सुखावे फिर जिव्हा हाथ से पकडे ॥ ७२ ॥

वामदक्षिणमार्गेत्वा कर्षयित्वापुनःपुनः ऊर्ध्वंनीत्वा स्वरद्वारं रुध्वावायुंनिरोधयेत् ॥

फिर वामेदहिने जिव्हा को खेंच ऊपर वाले तालू के दरवाजे बन्द करे ॥ ७३ ॥

सिद्धासनेपिस्थित्वातु खेचरींतुप्रकल्पयेत् अलक्ष रघुनाथंच चिंतयित्वासुभक्तितः ॥

टीका—सिद्धासन पर बैठ रघुनाथजी का ध्यान कर खेचरी मुद्रा को करे ॥७४॥

अथ उडियाबन्धमुद्रा ॥ शोधनंस्वोदरस्यापि ह्युडीयाबन्धमुच्यते स्वोदरंशोधयेत्त्वेवं नाभिपृष्टेनसंस्पृशेत्

टीका—पेट को शोधना उडियाकहिते हैं इसतरह पेट को शोधे कि नाभिपीठ से मिलजावे ॥७५॥

प्राणेह्यपानंसंयुज्ये द्योगाभ्यासेनयोगवित् ॥

टीका—गुदा से अपान को प्राण से हृदय में मिलादेवे ॥

अथ मूलबन्धमुद्रा ॥ वामपार्ष्ण्युपरिस्थित्वा मूलद्वारंनिरोधयेत् ॥

टीका—बाईं एडीपर बैठ कर गुदा के रास्ते को रोके ॥७६॥

दक्षिणपादपार्ष्णींच नाभिंरुध्वास्थिरंभवेत् अपान वायुंप्राणेपि योजयेद्बन्धमुद्रके ॥

टीका—दाहिनेपैर की एडी से नाभिरोके अचल होवे अपान वायु को गुदा से हृदय में प्राण वायु से मेले ॥७७॥

अथ जालन्धरमुद्रा ॥ आसनंस्वास्तिकंकृत्वा कंठे नाचिबुकंस्पृशेत् दृष्टींत्रिवेण्यांसंधृत्वा बन्धेतामिडापिंगले ॥

टीका—स्वस्तिकासन पर बैठ गले से ठोडी को गले मिलाय नजर सुधी कर नासिका बंब करे ॥ ७८ ॥

मूलद्वारंसंकुचित्वा नाभिंपृष्टेनसंस्पृशेत् अनेना पिविधानेन मुद्रातुयोगीनांभवेत् ॥

टीका—मूलद्धारको रोककर नाभिपीठ से मिलाने से मुद्रा होतीहै ७९

अथ विपरीतमुद्रा ॥ भूम्यांचकूर्परौधृत्वा स्वदेहंचोर्ध्व तांनयेत् कराभ्यांकटिदेशंतु स्तंभयेद्यत्नेनच ॥

टीका—भूमिपर आरके रखकर देह को उलटाय ऊंचे लेजावे हाथों दोनों से कमर को थामरखे ॥ ८० ॥

ग्रीवोपरिस्वदेहंतु कृत्वाकुम्भकमाचरेत् पूरकंरेच कंचन्द्र सर्याभ्यांबहुधाऽचरेत् ॥

टीका—ग्रीवा के ऊपर उलटा देह खडा कर कुम्भक को करे फिर रेचक पूरक करे बहुत ॥ ८१ ॥

विपरीतास्थितियस्याः विपरीतातदातुसाः देहस्यो र्ध्वं प्रकृत्वातु कपालेनास्थिरंभवेत् ॥

टीका—उलटा कर देह खडा करने से उलटी मुद्रा यह है दूसरी शिर पृथ्वी पर रख के उलटा खडा होवे ॥ ८२ ॥

कपालमुद्रासाज्ञेया योगसाधनकर्माणि ॥

टीका—इसको योगसाधन में कपालमुद्रा जाने ॥

अथ शक्तिचालनमुद्रा ॥ यामार्धशेषराज्यांतु वज्रास

नंसमाचरेत् ॥

टीका—चार घडी रात्रिरहे वज्रासन करे ॥ ८३ ॥

कुम्भकंतुयथाशक्ति कृत्वारेचकपूरकौ कुण्डलनीं त्वनेनापि बोधनार्थायकारयेत् ॥

टीका—कुण्डलनी को जगाने के वास्ते वारंवार रेचक पूरक कर ॥ ८४ ॥

चत्वारिघटिपर्यंतं वायुंचापिप्रवाहयेत् पुनःसूर्येन पूर्यित्वा कुण्डणींतुप्रबोधयेत् ॥

टीका—चार घटि तक वायु को वगाय फिर सूर्यसे पूरक कर कुण्डणी को जगावे ॥ ८५ ॥

जाग्रयित्वातुसागच्छे त्प्राप्नोतिदर्शनंपरं रुध्वातु ब्रह्मद्वारंच कुण्डणीस्वोदरेस्थिता ॥

टीका—जाग कर कुण्डलणी ब्रह्मद्वार छोड कर कुण्डलनी जातीहै तो दर्शन होता है ॥ ८६ ॥

मुद्रायाःसाधनेनापि त्यक्त्वातंसाचगच्छति ॥

टीका—मुद्रा के साधन से कुण्डलनी अपने स्थान छोड कर चली जाती है

अथ योगविघ्नानि ॥ शरीरेबहुविघ्नानि भवन्त्येवपुनः पुनः ॥

टीका—शरीर में वारंवार बहुत विघ्न होते हैं ॥ ८७ ॥

रोगशोकादियानिद्रा क्षुधातृष्णालसस्तथा मनस श्चगतिर्नैकां जित्वायोगन्तुधारयेत् ॥

टीका—रोग शोक भूख प्यास निद्रा आलस और मनके तरंगोंको छोड योग करे ॥ ८८ ॥

संयमंप्रथमेकृत्वा मनबुद्धींद्रयाणिच पश्चाद्योगे चगंतव्या विघ्नभीतान्मनस्विनां ॥

टीका—मन बुद्धि इन्द्रियों का संयम कर पीछे योग में जावे विघ्न के डर से ॥ ८९ ॥

योगंतुदुस्तरंज्ञेया ज्ञात्वेमोक्षप्रदंनृणां ॥

टीका—मनुष्यों को योग कठिन है इसके जानने से मोक्ष होता है ।

अथ योगेअष्टसिद्धित्याज्या ॥ अणिमामहिमाचैव लघिमाप्राप्तिप्रकाशकाः ॥

टीका—अणिमा १ महिमा २ लघिमा ३ प्राप्ति ४ प्रकाशक ५ । ९०

ईशतावाशिताचाप्य ऽवसितात्वष्टसिद्धयाः यस्मा देहेचरूपादि वर्धयन्तिवलादयाः ॥

टीका—ईशता ६ वाशिता ७ वसिता ८ यह आठ सिद्धियां हैं और जिससे देह में रूप वल बढता है ॥ ९१ ॥

अणिमासिद्धिसाज्ञेया महामोहेनसंयुता ऐश्वर्य स्यचवृद्धयर्थं यत्नेयेचसमावृता ॥

टीका—पाप पुण्य जांनेविना प्रताप को बढानेवाली अणिमा है ९२

महिमानामसासिद्धिः योगेत्याज्याप्रयत्नतः लघु त्वंदापयेदेहे लघिमासाचकथ्यते ॥

टीका—प्रताप को महिमा कहिते हैं वह योग में निषेध है और देह से जो आनंद देवे वह लघिमा है ॥९३॥

भोगानिचेन्द्रिभिश्चार्थे प्राप्नुवंतिनृणामपि याश्च सर्वाणिसंभांति संसारीनांहिताहितान् ॥

टीका—जोइंद्रियों को अच्छी बुरी करती है और भोग देती है ९४

तेषांतुकर्णेशक्ताया सासिद्धिप्रकाशका ईशत्वंचज नेभ्योपि ददतेसाचईशता ॥

टीका—उन्हों सभीको जो करती है सो प्रकाशका सिद्धि है जो जनों को वडाई देती हैं वह ईशता सिद्धि है ॥९९॥

देहेन्द्रियमनोबुद्धि प्राणानांप्रेरकाचयः विषयादि सुखानिच प्राप्नुवंतियथाभवे ॥

टीका—देहइन्द्रय मन बुद्धि को विषयोंमें लेजाय कर भुगातीहै ९६

वासितानामसासिद्धिः योगेत्याज्यासुयोगिनां कल्प नायास्तुसंकल्पा स्त्राप्ययंतिजनेषुया ॥

टीका—वासिता नामवाली वह सिद्धि है जो चितेने से पदार्थ मनु ष्यों को देती है ॥

अथ महाकुंभकः ॥ अगुंष्ठाभ्यांचरुध्ये त्करणयुग्मौ

तर्जनीभ्यांचनेत्रौ नासाया:रन्ध्रद्वौतु करद्वयेनच मध्य माग्रेणरोधेत् वक्रंचानामिकाभ्यां यथाक्रमेणत कुंभका कार्थीकरोति शक्तयापूर्वं प्रकुत्मा पुनःनरपि चाभ्येस त्पूरकादि ॥

टीका—दोनों कानों को दोनों अंगूठो से बंद करे दोनों तर्जनीनीयें से दोनों आँखें दोनों मध्यमा से दोंनोनाक के रस्ते

दोनों अनामिका से मुख बंद कर प्राणायाम जितना होसके करे ।९७

अथ देहे नाडिका ॥ सप्तनेत्रसहस्रंच देहेपिनाडि काःस्मृतः तासांमध्येदशमुख्यःदेहकार्येविवास्थिताः ॥

टीका—देह में सत्ताइसहजार २७००० नाडी है उनमें १० दश देह के काम के लिये बडी हैं ॥९९॥

इडाचापिंगलाचापि सुषुम्णाचेतिविश्रुता गंधरी हस्तिजिव्हाच पुष्पाचापियशस्विनी ॥

टीका—१ इडा २ पिंगला ३ सुषुम्णा ४ गंधारी ५ हस्तिजिव्हा ६ पुष्पा ७ यशस्विनी ॥

अलंबुषाकुहुचैव शंखनीचतथेवच ॥

टीका— ८ अलंबुषा ९ कुहु १० शंखिनी ॥ १०० ॥

ह्येतादशप्रधानास्युः देहकार्येव्यवास्थिता वामभागे इडानाडी दक्षिणेपिंगलातथा ॥

टीका—यह दश देह में काम देती हैं वामी तरफ में इडा नाडीहै दहि नी तरफ पिंगला है ॥ १०१ ॥

नासिकायांव्रजेतांते सुषुम्णाब्रह्मरन्ध्रगा वामनेत्रे चगंधारीं दक्षिणेहस्तिजिव्हका ॥

टीका—दोनों नासों में दोनों जाति हैं और सुषुम्णा ब्रह्मरन्ध्रको और गांधारी बामें नेत्र में हस्तिजिव्हा दहिने नेत्र में ॥ २ ॥

दक्षकर्णेस्थितापुष्पा वामकर्णेयशस्विनी अलंबुषा मुखेसंस्था लिंगदेशेकुहुस्थिता ॥

टीका—दहिने कान में पुष्पानाडी है बामें कान में यशस्विनी नाडी है अलंबुषानाडी मुख में कुहुनाडी लिंग देश में और शंखिनी गुदामें है यह दश नाडियां उपरिलिखित स्थानोंमें रहतीहैं ॥ ३ ॥

गुदालिंगद्वयोर्मध्ये सीवनीस्थानसंमतं तस्योपरि दशांगुल्य स्थलंतुकन्दुकस्यच ॥

टीका—गुदा और लिंग के बीच में सीवनी नाम जगह है उसके ऊपर दश १० अंगुली कंदुककी जगह है ॥ ४ ॥

चतुरांगुलविस्तीर्णः कुक्कटाडवकंदुकः नाभिदेशे स्थितासोपि त्वचयापरिवेष्टितः ॥

टीका—अंगुलीचार ४ कुक्कट के अंडे जैसा कंदुक है नाभि में रहि ता है खलडी उस के ऊपर है ॥ ५ ॥

तस्मिन्मध्येस्थितानाड्या सुषुम्णादिदशैवच कंदुक पृष्ठदेशेतुमेरुदंडःसमास्थितः ॥

टीका—तिसके बीच में सुषम्णा से लेकर नाडियों का मुखहै और कन्दुक के पीछे सुमेरु है ॥ ६ ॥

सुषुम्णातंतुचाश्रित्य प्राप्तात्वाधारचक्रके आधारा द्यस्वाधिष्ठाने मणिपूरेत्वनाहते ॥

टीका—सुषुम्णा सुमेरु के आश्रय मूलाधार में पहुंची और मूला धार से स्वधिष्ठान में फिर मणिपूर में पौची फिर अनाहत में ॥ ७ ॥

पुनःविशुद्धचक्रेपि ह्याज्ञाचक्रेक्रमेणच सागताब्र ह्मक्षेत्रेपि ब्रह्मरंध्रपथेनच ॥

टीका—फिर विशुद्ध में से आज्ञाचक्र में पौची इससे ब्रह्मरंध्रके रस्तेब्रह्मक्षेत्र में गई ॥ ८ ॥

सहस्रदलकंजेपि ब्रह्मोयत्रविराजते उक्तेनापिवि धानेन नाडिकाशोधनेनच ॥

सुषुम्णामुखमुत्पाद्य प्राणायामंतुचाभ्यसेत् तदा तुदशमद्वारे प्राणोमोदेनसोदतु ॥

टीका—जहांसहस्रदलवालाकमलहै और परब्रह्मउहांरहतेहै इसव स्तकहेहुयेविधानसे नाडियोंको शुद्धकरे

टीका—सुषुम्णा का मुह खोल कर प्राणायाम से प्राणों को दशम द्वार में लेजावे तब वहां सुख से प्राण रहें ॥ १० ॥

अनेनैवविधानेन प्राणायामःप्रशस्यते ॥

टीका—इस विधि से प्रणायाम करे तो सुख हो ॥

अथ वायुप्रमाणं ॥ ग्रहवेदप्रमाणंतु देहेवायुप्रकीर्तितः ॥

टीका—उनंचास ४९ वायु देह में हैं ॥ ११ ॥

तेभ्यो दशप्रधानंच देहकार्येऽव्यवस्थिता प्राणाऽपानौसमानश्च उदानोऽव्यानश्चैवच ॥

टीका—उन में १० वडी हैं जो देह में काम करती है १ प्राण २अपान ३ समान ४ उदान ५ व्यान ॥ १२ ॥

नागकूर्मोपिकृकरो देवदत्तोधनंजयः हृदयेसंस्थितःप्राणः अपानोस्तुगुदास्थले समानोनाभिदेशेतु उदानो गलकेस्थिता व्यानःसर्वशरीरेस्था पाचनेनागसंस्थता ॥

टीका—६ नाग ७ कूर्म ८ कृकर ९ देवदत्त १० धनंजय यह दश वायुओंके नामहैं हृदयमें प्राण और गुदासें अपान नाभि में समान गलेंमेउदान सारेशरीरमें व्यान अन्नादि पचाने में नाग है ॥ १३ ॥ १४ ॥

अजीर्णेचास्थिताकूर्मः कृकरोजृंभणेपिच देवदत्तो क्षुधायांतु तृषायांतुधनंजयः ॥

टीका—अजीर्ण में कूर्म है जभानी में कृकर है भूखमें देवदत्तहै प्यास में धनंजय है ॥ १५ ॥

अथ षट्चक्राणि ॥ गुदालिंगतयोर्मध्ये चक्रमाधारकंस्थितं चतुर्दलेनसंयुक्तं पञ्चवाक्षरभूषितं वकारादिसकारांतं तप्तकांचनसन्निभं गणेशोराजतेतत्र सिद्धायाचसमन्विता ॥

टीका—गुदालिंगकेमध्यमें आधारचक्रहै चारउसकेपत्रहै व श ष स उनमें यहचारअक्षरहै उहां श्रीगणेशजीरहते सिद्धाकेसहित ॥१६॥१७॥

लिंगादूर्ध्वंगुह्यदेशे स्वाधिष्ठानंद्वितीयकं षटदलेनच संयुक्तं षटवर्णैश्चसुलंकृतं ॥

टीका--लिंगकेऊपर नीचले पेटमें स्वाधिष्टानचक्रहैं दूसराछेउसकेप त्रहैं उन में छे अक्षर हैं॥१८॥

वकारादि लकारांतंपीतवर्णेनराजतं तृतीयंमणिपूरंतु नाभिदेशोविराजतं ॥

टीका—व भ म य र ल इहअक्षर पत्रोंके ऊपरहै पीलाउसकारंगहै और तीसरा मणिपूरक नामवाला है नाभि में है ॥ १९ ॥

दिग्पत्रसमायुक्तं दशार्णेनापिचांकितं डकाराच्च फकारांतं भानोभाहोवभासितं ॥

टीका—दश जिसके पत्र है उन में ड ढ ण त थ ध न प फ यह अक्षर है वह सूर्यसा प्रकाशमान है ॥ २० ॥

हृद्देशेतुचतुर्थंच चक्रंशुभ्रमनाहतं द्वादशैश्चदलैर्युक्तं चाक्षरैश्चांकितंदलं ॥

टीका—हृदय में चौथा ४ अनाहत चक्र है बारह उसके दलहैं अक्षरों से अंकित हैं ॥ २१ ॥

ककारादेठकारांतं प्रचण्डभानुभाप्रदं पंचमंकंठदेशेतु विशुद्धाख्यंसुचक्रकं ॥

टीका—यह अक्षर उस में हैं क ख ग घ ङ च छ ज झ ञ ट ठ प्रलय कालके सूर्य के समान उसका तेज है पांचवां कण्ठदेश में विशु

नामा चक्र है ॥ २२ ॥

षोढषैश्चदलैर्युक्तः शुद्धदीपेवभाप्रदं अकारादिवि
सर्गान्ते श्चाक्षरैःपर्णान्विताः ॥

टीका—सोलह दलों से शोभता है शुद्ध दीपक सा उसका रूपहै
और अकार से विसर्ग तक उस में अक्षर हैं ॥ २३ ॥

षष्ठमंभृकुटीदेशे त्वाज्ञाचक्रंद्विपत्रकं हक्षाभ्यांचा
ङ्कितौपत्रैः शरच्चन्द्रेवराजते ॥

टीका—छेवां भृकुटी में आज्ञाचक्र है दो पत्र उस के हैं ह क्ष इन
अक्षरों से पत्र शोभते हैं शरत् ऋतु के चद्रमा की न्याईं ॥ २४ ॥

सप्तमंचोर्धलोकेपि चक्रंदलसहस्रकं शुद्धस्फाटिक
वच्छुद्धं परमानन्ददायकम् ॥

टीका—सातवां चक्र कपाल में है हजार १००० उस के पत्रहैं शुद्ध
स्फटिक जैसा उसका रंग है वह परम पद को देता है ॥ २५ ॥

गजाननश्चब्रह्माच विष्णुरुद्रस्तथैवच आत्मासुरा
सुरैःसार्धं ब्रह्मसाकंगुरुस्तथा ॥

टीका—गणेशजी ब्रह्माजी विष्णुजी शिवजी आतमा देवता दैत्य परं
ब्रह्म गुरुजी ॥ २६ ॥

षटचक्रेषुप्रातिष्ठंति क्रमेणशक्तिभिःसह सिद्धासर
स्वतिलक्ष्मी गौरीतुप्राणशक्तिच ॥

टीका—छह चक्रोंमें देवताओं के साथ यह देवियां हैं । १ सिद्धा २
सरस्वति ३ लक्ष्मी ४ गौरी ५ प्राणशक्ति ॥ २७ ॥

ज्ञानशक्तिभिःसंयुक्ताः देवाःदीप्यंतुतेषुवै कपाले सप्तमंचक्रं सहस्रदलसंयुतं ॥

टीका—ज्ञानशक्तिजी के सहित अपनियों शक्तियों सा देवाताबकोंमें रहिते हैं और कपाल में सातवां चक्र है हजार १००० उस के पत्र है ॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं सुश्रितानन्दनामकं ज्योतिस्व रूपस्तत्रैव राजतेसुखदस्थले ॥

टीका—शुद्धस्फटिक जैसा उसका सरूप है सुश्रितानंद इसका नाम है ज्योतिस्वरूपजी वहां रहिते है ॥ २९ ॥

अस्मिन्स्थलेगतप्राण नकालस्यभयंभवेत् इच्छा पूर्वेनदेहस्य त्यागेतुचामृतंव्रजेत् ॥

सुषुम्णायाश्चरंध्रेण कपालेप्राणोगच्छति तस्यामु प्ररुद्धातु कुंडनीतत्रशेरते ॥

तस्यास्तुबोधनार्थाय प्राणायामंत्रिमासिकं पूर्वो क्तेनक्रमेणापि कृत्वातांचप्रबोधयेत् ॥

कुंडलिन्यास्तुप्रबुधेत मुखोबद्धात्प्रमुच्यते विमुक्ते चमुखेतस्याः प्राणास्तांस्मिन्विशेत्तदा ॥
तस्यांमार्गेगताप्राणे ब्रह्मलोकमहीयते ॥

टीका—इस जगह में गएहुवे प्राणों को कालका डर नहीं जब अप नी इच्छा से देह को छोडे तब मोक्ष होती है ॥ ३० ॥

टीका—सुषुम्णा के बीच में प्राण कपाल में जाते है उस सुषुम्णाके रस्ते को रोक कर कुंडलनी सोई है इससे उस रस्ते प्राण नहीं जाते ॥

टीका—उस के जगाने वास्ते तीन महीने का प्राणायाम करे जोपीछे योगसार में लिखा है उसको कर कुंडलनी को जगावे ॥ ३२ ॥

टीका—जब कुंडलनी जाती है तो उसका मुख खाली होजाताहै उस रस्ते प्राणजा उस में जाते हैं ॥ ३३ ॥

टीका—उस रासते प्राण गए हुवे ब्रह्म लोक में सुख भोग मोक्ष होते हैं ॥

तस्माद्योगीप्रयत्नेन योगंतुसाधयेत्सदा ॥

टीका—इससे योगी योग को साधे ॥ ३४ ॥

अभ्यासेनदृढेन हृदयकमले योगयोगीश्वरश्च भा तिच सर्वसाक्षिःजनभयहरः सिद्धिदःसाधकानम् ॥
तस्माद्योगेनयोगी कथतविधिना ऽऽराधयेद्योगमा र्गं योगेनापिफलंति नराहिक्रियो मोक्षदो दुःखजालात्

टीका—अभ्यास करने से योगीराज हृदय में प्रकाश होते हैं दुःखों को दूर करने वाले इससे योगविधि से योग करे ॥ ३५ ॥

योगस्यमुख्यमार्गंफालगुणहितात् गीतामध्येसुगीतं श्रीकृष्णयोगिनाथेनतुस्फुटेनच वेदवेदान्तसारं चान्ये चापिरहस्यं श्रुतिस्मृतिभवं चोपनिषदोद्भवंच शास्त्रा ण्येपिसथित्वा भवभयहरं योगमार्गप्रदंच ॥

टीका—श्रीकृष्ण योगीराज ने सब शास्त्रों को मथ अर्जुन के हित

योगसारगीता बनाई योग को देने वाली ॥ ३६ ॥

श्रींरामंश्यामलांगंभुविसुतान्वितं भानुकोटिप्रकाशं पीठेसंराजमानं कनकभरणैःरत्नयुक्तैःशुभांगं हृद्देशे संस्थितंतं कुंभकविधिना ध्यात्वाप्राणांनिरोधेत् एतद्योगेनयोगी रघुवरपदे यातिकालेनक्तेन ॥

टीका—श्रीरामजी सीतासहित सुंदर वस्त्रों व भूषणों के सिंहासन उपर बैठे का ध्यान कर प्राणायाम करने से मोक्ष होता है ॥ ३७ ॥

ध्येयंरामपदारविन्दयुगलं संसारीनांजीवनं ज्ञात्वा वारितरं गमेवचपलंलोकोहिदुःखालयं चान्येव्याधिवियोगशोकनिचयं जन्मादिचक्रेस्थितं तेषांवैतरणायतरणिमपिच सर्वार्तिहंमोक्षदं ॥

टीका—रामचन्द्रजी के चर्णों का ध्यान संसारियों को करना चाहिये संसार में जीने को देख कर व शोकदुःख देख वह इसीसे रक्षा करते है

ज्ञात्वैतत्क्षणभंगदृश्यसकलं कीलालहुर्मानिभं दुःखेनापिसुसंचितश्चसकलो दुःखप्रदोदेहिनां स्वात्मस्थंजगदीश्वरंभयहरं दुःखार्तिहंतंप्रभुं बुध्वानिश्चलबोधताभजभज श्रीजानकीवल्लभं ॥

टीका—सब को नाशवाला जान कर जल के तरंगों के समान पैदा किये हुवे पदार्थों को दुःखदायक मान कर जानकी के प्यारे को जो देह के अन्दर विराजमान है उसको भज ॥ ३९ ॥

चित्तंयेत्वतिचंचलंपररतं शांत्याविहीनंचलं देहरो

गवियोगदुःखसहितं बालादिभावेगतं चान्येचापिगृहादिकार्ययदिचेत्तेभ्यःसुकालंगतं तस्मान्मांशर्णागतंरघुपते दीनंदयत्पालय ॥

टीका—हे रामजी चित्त मेरा चंचल है और देह में रोग है और वियोग है उमर में बालकादि और घर के धन्धयों में जीवन बीता यह जान शरणागत दीन को राखो ॥ ४० ॥

दीनोहंहेसदयालो गुणगणनिधे दीनबंधोऽभिधानं शास्त्रैस्तेचप्रगीतं शृणुममप्रभोस्मृत्वापूर्वंस्वकृत्यं देवार्थेदैत्यनाशत्वयिगजहिता ग्राहनाशकृतंच तस्मान्मांरक्षदीनं रघुवरप्रभो दुःखसिंधौनिमग्नं ॥

टीका—हे रघुवर दुःखसमुद्र में पडे अनाथ को राखो मैं आपकाहूं अनाथ हूं आप दीनरक्षक है देवताओं के वास्ते दैत्यों का नाश किया और गज के निमित्त आपने ग्राह को मारा ॥ ४१ ॥

योगस्यार्थीगुरोरुपपुरा गच्छेद्भक्तिनम्रः तस्मात्बुध्वासकलविधिना प्राणायामस्यकृत्यंज्ञात्वैकांतेमुखलहवसे योगीचैकाग्रचित्तः तस्याभ्यासे नचरघुवर लोकेयातिसुयोगी ॥

टीका—योग की इच्छावाला गुरु से कृत्य पढ कर योग को करेतो रघुनाथलोक को जाय मोक्ष होता है ॥ ४२ ॥

श्रीद्विजवंशसुधौतरे वरभवेत् जयकृष्णविद्यानिधि तस्यसूनुचब्रेजनाथकविना ऽयंयोगसारंकृतं योगीनांच

हितायप्रोगयुजेन बुद्धिप्रदंस्वस्तिदं तस्माद्योगिनिरीक्ष येत्तुविधिना श्रीयोगसारांमृतम् ॥

टीका—शोभाके सहित सुधोत्तरेयों के वंश पण्डित जयकृष्ण होता भया उसके पुत्र बैजनाथ ने यह योगसार बनाया योगियों के हितके वास्ते यह योगसार योगकर्म में बुद्धि को देने वाला तथा कल्याणको देने वाला इस योगसार को योगाभिलाषि पढ कर योग कर्म करें ८५॥

इतिश्री चन्द्रभागा तटे गजनसुहानिवासी श्रीप ण्डित जयकृष्णात्मज बैजनाथ कृत योगसारम् ॥ समाप्तम् ॥

इतिश्री चन्द्रभागा तटे गजनखुह निवासी पण्डित जयकृष्णात्मज बैजनाथेन योगसार भाषा टीका समाप्तम् ॥ ॥



